

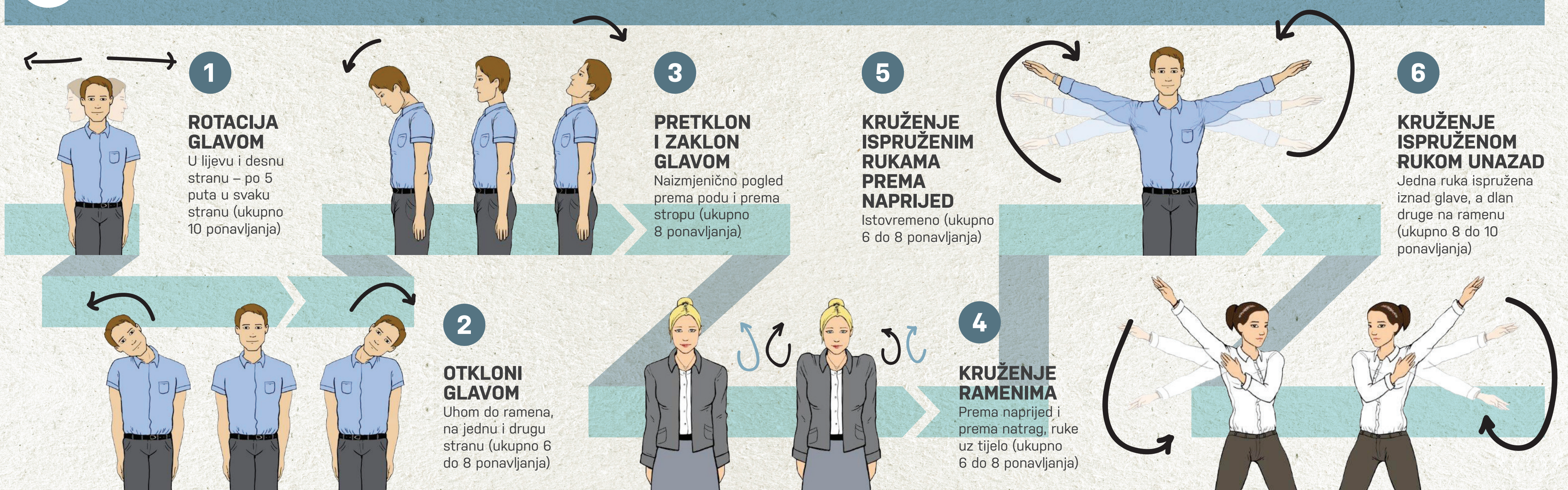
Svakodnevno vježbanje na radnom mjestu



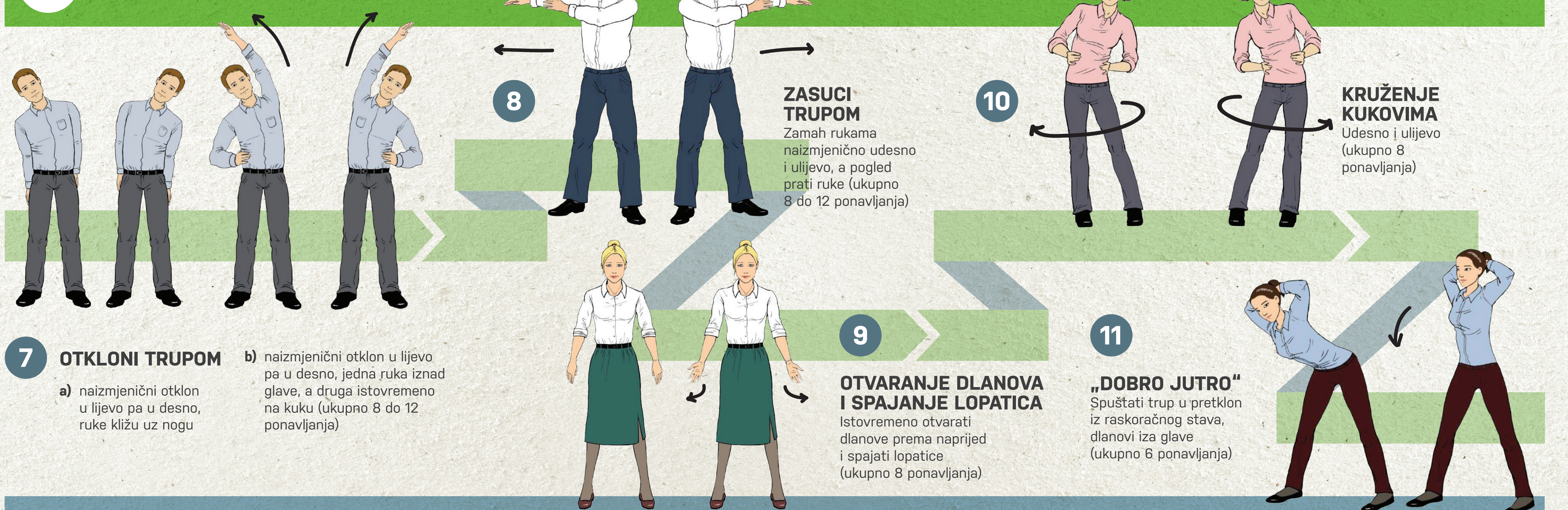
A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar radnog mjesta
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku (10 do 15 sekundi)

B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS



C TRUP I RUKE



D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr